

Kistenvorschau für KW08 (17.02.–21.02.2025)

Für die KW08 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Äpfel Jonagored , süß (Deutschland)
- Cherrytomaten (Italien)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Wirsing (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Zucchini (Spanien)
- Mineolas (Griechenland)
- Halbblutorangen (Italien)

Unser Brot der Woche: Roggenvollkornbrot

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Friedeltaler Knoblauch-Curcuma

Käse-Abo 2: Damse Kräuterbrie

Käse-Abo 3: Ziegen-Frischkäsetaler Honig / griechischer Mini-Feta



Gemüse der Woche

Zucchini

Die Zucchini stammen vom Riesen Kürbis ab, sie waren in Mittelamerika beheimatet und kamen über Italien zu uns nach Europa. Kultiviert wird das Gemüse überwiegend im Freiland.

Zucchini haben wenig Kalorien, dafür aber viele Nährstoffe. Sie sind reich an Karotin, Magnesium, Phosphor und Eisen. Zucchini entwässern und entsäuern den Körper.

Tipp: Verarbeiten Sie Zucchini vorzugsweise mit anderen roten Gemüsen wie Paprika oder Tomaten aber auch mit Zwiebeln und Knoblauch wie sie am Mittelmeer zubereitet werden.

Aktuelles

Neue Schokoriegel von naturata

Die neuen Schokoriegel von Naturata werden aus hochwertigen, fair gehandelten Zutaten hergestellt und sind zu 100% biologisch. Ob Caramel & Salt, Coconut & Cream oder Hazelnut & Crisp – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Mit jedem Kauf der Neuheiten geht 1 Cent an Projekte für ein besseres Übermorgen.

Die Riegel finden Sie ab sofort bei uns im Sortiment, wir wünschen viel Spaß beim Naschen!



Aktuelle Angebote...



Zotter Schokolade GmbH AT 8333 Riegersburg

100% kBA BNN-Herst

Zotter Schokolade, Herzliche...

bisher 4,60 €

3,50 € / Stück

1 * Stück (49,98 € / Kilogramm)

Stück



Rosengarten Minderleinsmuehle GmbH

99%

Beeren Müsli, 750g

bisher 6,99 €

5,99 € / Stück

1 * Stück (7,98 € / Kilogramm)



Georg Rösner Vertriebs GmbH - 94315 Straubing

99%

Vanilla Mellow (Marshmallows)

bisher 1,99 €

1,29 € / Stück

1 * Stück (14,33 € / Kilogramm)



Upländer Bauernmolkerei - 34508 Willinger

Bioland

UPL Vollmilch 1l, 3,7%, Tetra

bisher 2,35 €

1,99 € / Stück

1 * Stück (1,99 € / Liter)

jonag

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW08

Zucchini -Lasagne



(4 Personen)
250 g Zucchini
250 g Tomaten
100 g Champignons
1 Zwiebel (klein)
2 EL Öl, 1 EL Mehl
½ TL Gemüsebrühe
½ TL Oregano
etwas Salz
100 g Sahne
200 g Reibekäse
Lasagneplatten

Zucchini grob raspeln, Tomaten häuten und würfeln, Pilze klein schneiden, Zwiebel würfeln. Zwiebelwürfel im Öl kurz anschwitzen, Mehl darüber stäuben. Zucchini, Pilze und Tomaten untermischen. Masse mit Gewürzen kräftig abschmecken und 4 - 5 Minuten köcheln lassen. Sahne unterrühren. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Abwechselnd Sauce, Käse, Lasagneplatten einfüllen, mit Käse bestreuen. Bei 200 Grad 35 min. backen.

Käsewirsingspätzle mit Bacon



(4 Portionen)
½ Kopf Wirsing
2 Zwiebeln
160 g Bacon
3 EL Öl
400 ml Sahne
100 ml Wasser
500 g Spätzle
150 g Bergkäse
Schnittlauch, Salz,
Pfeffer

Vom Wirsing den Strunk entfernen und in 2 cm große Rauten schneiden, Zwiebeln würfeln und Bacon in Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Bacon anbraten und Wirsing kurz mitbraten. Mit Sahne und 50 ml heißem Wasser ablöschen, 10-15 min kochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. In der zweiten Pfanne Öl erhitzen Spätzle anbraten. Schnittlauch schneiden und Bergkäse reiben. Gebratene Spätzle unter das Wirsing-Bacon-Gemüse heben, Bergkäse drüberstreuen und mit Schnittlauch garnieren.

Orangen-Grieß-Kuchen (Blech)



2 Orangen
5 Eier
380 g Grieß
250 g Zucker
250 ml Olivenöl
2 TL Backpulver,
Vanillearoma
500 ml Wasser
250 Zucker
Zimtpulver, Nelken

Orangen gut waschen, in einem Topf mit heißem Wasser etwa 20-30 Minuten kochen bis diese weich sind und die Schale nicht mehr bitter ist. Orangen vierteln und in einem Mixer pürieren. Die restlichen Zutaten für den Teig in einer Rührschüssel miteinander vermengen und Orangenpüree unterheben, alles gut verrühren. Teig auf einem eingefetteten Backblech verteilen und bei 180°C etwa 40-45 Minuten backen.